

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ*С.С. Полещук, 11 класс**Научный руководитель – А.А. Ермак, учитель физической культуры и здоровья**ГУО «Средняя школа №17 г. Пинска»*

Здоровье – самое главное жизненное благо. Человека всегда волновало его здоровье. Сегодня проблема здорового образа жизни также имеет актуальность. Это можно запросто подтвердить количеством различных исследований и диссертаций, целью которых является предложить разные варианты решения этой проблемы.

Стоит отметить факторы, которые влияют на наше здоровье:

- Состояние воздуха, почвы и воды.
- Качество одежды, которую мы носим.
- Качество продуктов питания.
- Наличие у человека вредных привычек.

Эти факторы оказывают прямое воздействие на нас. Поэтому очень важным является желание человека поддерживать чистоту вокруг себя, правильно питаться, и использовать только качественную одежду, а также избегать злоупотребления алкоголем и табакокурением.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

Движение – жизнь. Двигательная активность человека является наиболее значимым из компонентов здорового образа жизни. Проведя опрос в своём учебном заведении, я делюсь результатами. Ровно треть из опрошенных мной учащихся предпочитают уделять некоторое время (в среднем 30 минут в день) для того, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Ещё одна треть учащихся, выполняет упражнения эпизодически (2–3 раза в неделю). Я считаю, что столь низкое желание заниматься укреплением своего здоровья, обусловлено отсутствием определённых условий. Например, на вопрос «Если бы возле вашего дома появились бесплатные спортивные площадки, стадионы, тренажёрные залы, бассейн, то стали бы вы активно заниматься физкультурой?», 60% опрошенных ответило «Да!». Из этого следует, что нужно сделать доступнее тренажёрные залы, бассейны, и различные спортивные учреждения.

Важную роль играет пропаганда здорового образа жизни среди подростков. От того, насколько хорошо удастся закрепить в умах детей знания для ведения здорового образа жизни, напрямую зависит их дальнейший образ жизни. Требуется выполнять работу в этом направлении для того, чтобы в будущем избежать развития различных заболеваний и всячески предотвратить появление вредных привычек у детей. Родители могут послужить хорошим примером и ориентиром для детей.

Вредные привычки. Больше половины респондентов, заявили, что в случае, если цены на табачные изделия значительно повысятся, то они немедленно будут избавляться от этой вредной привычки. Но является ли это верным путём для уменьшения количества курящих? Возможно это предотвратит появление новых курильщиков, но людям которые уже зависимы от курения не может избавиться от зависимости. Большинство из них будет готово отдать любые деньги.

С алкоголем ситуация обстоит такая же. Большая часть опрошенных выступила за ужесточение штрафов и наказаний за употребление алкогольных напитков в общественных местах.

Спасти ситуацию, может целенаправленная государственная политика, основной идеей которой будет являться работа со здоровыми детьми и подростками. Если на протяжении долгого времени будет вестись деятельность с целью выработать у них уверенность в том, что здоровье имеет большую ценность в их жизни, то думаю дети будут сохранять и укреплять свое здоровье. А если на помощь к решению этой проблемы подключатся не только государственные органы, но и средства массовой информации, то результат не заставит себя долго ждать.

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что примерно 33% учащихся моей школы, позволяют себе уделять 30 минут своего времени в день на выполнение упражнений. Не совсем плохой результат, но и не весьма положительный. Это говорит о том, что следует и дальше популяризировать здоровый образ жизни среди молодёжи. Так как современная молодёжь проводит внушительное количество времени в интернете, то следует заняться размещением нативной рекламы различных статей и страниц, на которых собрана информация о вреде алкоголя и табачных изделий. Реклама должна быть ненавязчивой, и содержать в себе минимум маркетинговых призывов, тем самым не вызывая негативных эмоций.

Таким образом, применив все предложенные мною методы, мы сможем привлечь школьников и студентов, к соблюдению здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это активный образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, и защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни, мы имеем большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.